

**PERBEDAAN MEDIUM START DENGAN LONG START TERHADAP HASIL
LARI 60 METER PADA SISWA SD KELAS V KELURAHAN BUKIT LAMA
PALEMBANG**

Skripsi oleh

Nama : NURYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 96071006131
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.4207
Nuryati

PERBEDAAN MEDIUM START DENGAN LONG START TERHADAP HASIL
LARI 60 METER PADA SISWA SD KELAS V KELURAHAN BUKIT LAMA
PALEMBANG



Skripsi oleh

Nama : NURYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006131
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

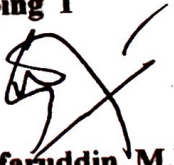
**PERBEDAAN MEDIUM START DENGAN LONG START TERHADAP HASIL
LARI 60 METER PADA SISWA SD KELAS V KELURAHAN BUKIT LAMA
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

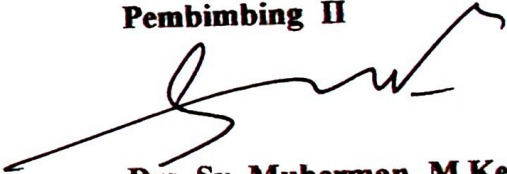
Nama : NURYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006131
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Mengetahui

Pembimbing I


Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195090051987031004

Pembimbing II


Drs. Sy. Muherman, M.Kes.
NIP. 196009131987021001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang


Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

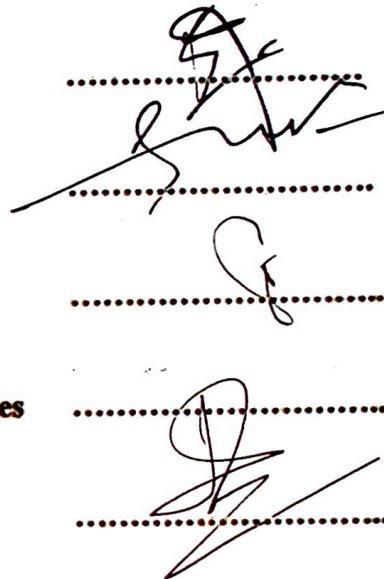
1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Muherman, M.Pd

3. Anggota : Dr. Sukirno

4. Anggota : Drs. Maskur Akhmad, M.Kes

5. anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes



Palembang, 15 Juni 2010

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987022001

Ku persembahkan kepada :

- ✚ Suami dan anak-anak ku tercinta yang selalu memberikan dorongan dan motivasi aku untuk terus belajar. r***
- ✚ Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.***
- ✚ Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.***

MOTTO :

- ✚ “Di dalam tubuh yang sehat bersemayam jiwa yang sehat “***
- ✚ “Satu untuk semua, semua untuk satu”.***

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs Syafaruddin, M.Kes dan Drs.Sy.Muherman, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada. Kepala SD Negeri se Kelurahan Bukit Lama Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Mei 2010

Penulis,

Nuryati

NIM. 56071006131

DAFTAR ISI

UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA	
NO. DAFTAR:	101410
TANGGAL :	03 AUG 2010

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN.....	ii
HALAMAN TELAH DIUJI DAN LULUS.	iii
HALAMAN MOTTO DAN KUPERSEMBAHKAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi-viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.	2
1.3 Identifikasi Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.	3
1.6 Manfaat Penelitian.	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	 5
2.1 Hakekat Start.....	5
2.2 Hakekat Start Jongkok.....	5
2.2.1 Start Panjang.....	5
2.2.2 Start Menengah.....	6

2.2.3 Perbedaan Long Start dan Medium Start.....	6
2.3 Aba-aba Start Jongkok.....	7
2.3.1 Bersedia.....	7
2.3.2 Siap.....	7
2.3.3 Yak.....	7
2.4 Hakekat Lari Sprint.....	8
2.4.1 Pengertian Lari Sprint.....	8
2.4.2 Jarak Lari Sprint.....	8
2.4.3 Teknik Dasar Lari Sprint.....	8
2.5 Hakekat Kecepatan.....	10
2.6 Hakekat Cabang Atletik.....	11
2.7 Hipotesis Penelitian.....	11
2.8 Kriteria Pengujian Hipotesisi.....	12

BAB III METODE PENELITIAN..... 13

3.1 Variabel.....	13
3.2 Definisi Operasiona Variabel.....	13
3.3 Populasi Penelitian.....	13
3.4 Sampel Penelitian.....	14
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.5 Analisa Data.....	14

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 16

4.1 Hasil Penelitian.....	16
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	16
4.1.2 Hasil Tes awal lari 60 meter kelompok A.....	16
4.1.3 Hasil Tes awal lari 60 meter kelompok B.....	19
4.1.4 Hasil Tes akhir lari 60 meter kelompok A.....	22
4.1.5 Hasil Tes akhir lari 60 meter kelompok B.....	25
4.1.6 Perbandingan Hasil tes awal dan akhir kelompok A.....	28
4.1.7 Perbandingan Hasil tes awal dan akhir kelompok B.....	29

4.1.8 Perbandingan Hasil tes antara kelompok A (medium start) dan kelompok B (long start).....	30
4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Tes Awal.....	32
4.2.2 Tes Akhir.....	32
4.2.3 Perbandingan Hasil Tes.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1 Simpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
DAFTAR LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2	: Hasil Tes Awal Lari 60 Meter Kelompok A.	17
Tabel 3	: Standar Deviasi Tes Awal Lari 60 Meter Kelompok B.....	18
Tabel 4	: Hasil Tes Lari 60 Meter Kelompok B.....	19
Tabel 5	: Standar Deviasi Tes Awal Kelompok B.....	20
Tabel 6	: Hasil Tes Akhir Lari 60 Meter Kelompok A.....	23
Tabel 7	: Standar Deviasi Tes Akhir Lari 60 Meter Kelompok A.....	24
Tabel 8	: Hasil Tes Akhir Lari 60 Meter Kelompok B.....	25
Tabel 9	: Standar Deviasi Tes Akhir Lari 60 Meter Kelompok B.....	26
Tabel 10	: Perbandingan Tes Awal dan Akhir Kelompok A.....	29
Tabel 11	: Perbandingan Tes Awal dan Akhir Kelompok B.....	30
Tabel 12	: Perbandingan Hasil Tes Lari 60 Meter Medium Start dengan Long Start.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : <i>Long Start</i>	6
Gambar 2 : <i>Medium Start</i>	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 s.d 8	: Lokasi Penelitian.....	37-44
Lampiran 9	: Pemanasan.....	45
Lampiran 10	: Start Jongkok Medium Start.....	46
Lampiran 11	: Start Jongkok Long Start.....	47
Lampiran 12	: Lari 60 Meter.....	48
Lampiran 13	: Rumus.....	49
Lampiran 14	: Usulan Judul Skripsi.....	51
Lampiran 15	: SK Dosen Pembimbing.....	52
Lampiran 16	: Izin Penelitian dari Fakultas.....	53
Lampiran 17	: Izin Penelitian dari Dinas DIKPORA Kota Palembang....	54
Lampiran 18	: Surat Keterangan KSD se Kelurahan Bukit Lama.....	55
Lampiran 19	: Kartu Bimbingan	56

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik memiliki banyak nomor, yang salah satunya adalah nomor lari sprint atau lari cepat, kemudian tiap nomor memiliki teknik dasar yang harus dikuasai setiap atlet yang tentunya penguasaan teknik dasar tersebut sangat mempengaruhi prestasi atlet. Salah satu teknik dasar lari sprint adalah start.

Start yang digunakan untuk lari *sprint* adalah start jongkok, yang terdiri dari tiga macam, yaitu start pendek (*short start*), start menengah (*medium start*) dan start panjang (*long start*). Ketiga macam bentuk start tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, hal inilah yang harus dipahami setiap pelatih atletik atau guru penjasorkes dalam membina atlet atau para siswanya.

Pelatih atau guru penjasorkes dituntut harus menguasai teknik start tersebut sehingga dapat menerapkan dan menentukan jenis dari start jongkok sesuai dengan tipe, tinggi badan dan kemampuan atlet atau siswanya.

Kejelian pelatih atau guru penjasorkes dalam menentukan kesesuaian jenis start dengan tipe atlet sangat berpengaruh terhadap prestasi lari sprint atlet atau siswa tersebut, apalagi jarak tempuh lari sprint relatif singkat, dapat dibayangkan betapa sulitnya mengejar ketinggalan atlet dalam lari sprint, dan biasanya ketinggalan atlet tersebut dimulai dari teknik start yang kurang tepat, oleh karena itu pelatih atau guru penjasorkes harus banyak mengadakan uji coba terhadap atlet atau siswanya dalam melakukan start dengan menggunakan beberapa jenis start, di samping pelatih atau

guru penjasorkes harus memahami secara teori, start ini sesuai untuk atlit atau siswa yang tipe begini, atau start itu sesuai untuk atlit atau siswa yang tipe begitu.

Siswa SD Negeri 4 Palembang, ketika sedang melakukan praktik olahraga yang dipandu guru penjasorkes dengan materi teknik start jongkok pada lari spint, ada beberapa siswa yang kecepatan larinya agak baik dibandingkan dengan teman-temannya yang lain, namun menurut pengamatan penulis teknik start anak tersebut masih jauh dari kreteria sempurna.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis berkeinginan untuk mengangkat hal tersebut dan mengadakan penelitian lebih mendalam, kemudian menguji cobakan dua macam start jongkok, yaitu *long start* dan *medium start* kepada siswa SD Negeri 4 Palembang sesuai dengan tipe dan postur tubuh siswa dan mendiskripsikan penelitian ini dengan judul,” *Perbedaan Medium Start dengan Long Start Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Siswa SD Kelas V Kelurahan Bukit Lama Palembang.*”

1.2 Batasan Masalah

Peneliti membuat batasan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.2.1 Perbedaan antara *medium start* dan *long start* terhadap hasil lari sprint
- 1.2.2 Jarak tempuhnya adalah 60 meter yang merupakan jarak tempuh terpendek untuk lari cepat
- 1.2.3 Objek penelitiannya adalah siswa SD kelas V Kelurahan Bukit Lama Palembang yang terdiri dari 8 SD yang masing-masing sekolah diambil 4 siswa.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan secara umum peneliti menemukan masalah sebagai berikut :

1.3.1 Teknik start jongkok pada lari *sprint* masih jauh dari kategori baik

1.3.2 Umumnya siswa belum mengetahui fungsi start, bahwa pada perlombaan *start* sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam perlombaan.

1.3.3 Umumnya siswa belum menyadari bahwa apabila tertinggal *start* dalam lari sulit untuk mengejar ketinggalan tersebut terutama apabila kemampuan berlarnya sama.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat peneliti rumuskan masalahnya adalah adakah Perbedaan Medium Start dengan Long Start Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Siswa SD Kelas V Kelurahan Bukit Lama Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Perbedaan Medium Start dengan Long Start Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Siswa SD Kelas V Kelurahan Bukit Lama Palembang..

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :

- 1.6.1 Bagi peneliti, sebagai pengalaman dan acuan untuk membina atau melatih siswa dalam rangka meningkatkan kecepatan lari sprint 60 meter.
- 1.6.2 Bagi siswa, agar memiliki keterampilan tentang start jongkok lari *sprint* sehingga dapat menentukan start yang mana lebih tepat dengan dirinya.
- 1.6.3 Bagi guru pendidikan jasmani, agar paham dan memiliki pengetahuan tentang macam-macam start jongkok, sehingga dapat membina siswanya untuk mencapai hasil maksimal pada cabang olahraga atletik khususnya lari sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Caoching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- Koentjaraningrat. 1990. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Margono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta Renika Cipta.
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- _____. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI
- Riduwan; 2009. *Dasar-dasar Statistik*. Bandung : Alfabeta.
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Sumadi Suryasubrata. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Taman dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.